



FACULDADE UNIRB – PARNAÍBA
CURSO – LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Loisson Steifenon dos Santos de Freitas

**TAEKWONDO NA ESCOLA COMO ESTRATÉGIA PEDAGÓGICA DE COMBATE
AO SEDENTARISMO**

PARNAÍBA-PI

2021

Loisson Steifenon dos Santos de Freitas

**TAEKWONDO NA ESCOLA COMO ESTRATÉGIA PEDAGÓGICA DE COMBATE
AO SEDENTARISMO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado na Faculdade UNIRB - Parnaíba como requisito para a conclusão do Curso Licenciatura em Educação Física.

Orientador: Dr. Pedro Florencio Ribeiro.

PARNAÍBA-PI

2021

Loisson Steifenon dos Santos de Freitas

**TAEKWONDO NA ESCOLA COMO ESTRATÉGIA PEDAGÓGICA DE COMBATE
AO SEDENTARISMO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
na Faculdade UNIRB - Parnaíba como requisito
para a conclusão do Curso Licenciatura em
Educação Física.

Aprovado em: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Dr. Pedro Florencio Ribeiro (Presidente)

Me. Sandra Gabriela Ribeiro Alves

Me. Jefferson Luiz de Cerqueira Castro

À Deus, à minha mãe Lúcia Maria dos Santos Melo, e aos meus irmãos; Lucielio Marlio dos Santos Melo e Antônio Liuésjhon dos Santos Melo.

AGRADECIMENTOS

Ao Prof. Dr. Pedro Florêncio, pela excelente orientação e por sempre ter se disponibilizado a ajudar no decorrer da graduação.

Aos professores participantes da banca examinadora Me. Sandra Gabreila Ribeiro Alves e Me. Jefferson Luiz de Cerqueira Castro, pelo tempo, pelas valiosas colaborações e sugestões. Ao professor Esp. Dráusio Valentim de Souza Junior por ter contribuído muito em minha formação acadêmica com seus ensinamentos e aos meus familiares por sempre terem me incentivado e apoiado durante toda graduação.

À minha equipe de Taekwondo do Projeto Taekwondo Jovem, coordenada pelo Professor Jefferson, pela amizade e por todo o acolhimento e incentivo nos treinos.

*Faça da pedra de tropeço um degrau de subida.
Transforme cada fato negativo em uma
experiência positiva.*

Bruce Lee.

RESUMO

O sedentarismo é a falta de exercício físico regular, e é considerado como o inimigo público número 1, pois é fator de desenvolvimento de diversas doenças e mortalidade da população. Levando em consideração que as artes marciais são uma prática de exercício físico que contribui para melhoria da qualidade de vida, pode-se perceber que sendo inseridas nas escolas, pode ser uma forte ferramenta de combate ao sedentarismo. O Presente trabalho teve como foco o Taekwondo como modalidade esportiva e marcial de combate ao sedentarismo nas escolas, apontando estudos de comprovação, que as artes marciais podem trazer diversos benefícios aos alunos das escolas de educação básica e para a formação de um público ativo e saudável, buscando também o incentivo de programas que levem as artes marciais para a escola. Ainda há um grande pré conceito em relação as artes marciais nas escolas, e isso foi um dos fatores primordiais para a conclusão deste trabalho, que pode vir a desmistificar essa ideia.

Palavras – Chave: Exercício; Artes marciais; escola; Taekwondo.

ABSTRACT

Sedentary lifestyle is the lack of regular physical exercise, and is considered public enemy number 1, as it is a factor in the development of various diseases and mortality in the population. Taking into account that martial arts are a practice of physical exercise that contributes to improving the quality of life, it can be seen that being inserted in schools, it can be a strong tool to combat sedentary lifestyle. The present work focused on Taekwondo as a sporting and martial modality to combat sedentary lifestyles in schools, pointing to evidence studies that martial arts can bring several benefits to students of basic education schools and for the formation of an active and healthy public , also seeking the encouragement of programs that take martial arts to school. There is still a great pre-concept in relation to martial arts in schools, and this was one of the main factors for the completion of this work, which may come to demystify this idea.

Keywords: Exercise; Martial arts; school; Taekwondo.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

WTF World Taekwondo Federation

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	6
2. REVISAO DE LITERATURA.....	7
2.1 riscos de uma vida sedentária.....	7
2.2 surgimento das lutas.....	8
2.3 artes marciais e seus benefícios.....	8
2.4 o taekwondo.....	10
3. METODOLOGIA.....	12
4. DESENVOLVIMENTO.....	13
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	16
REFERENCIAS.....	17

1 INTRODUÇÃO

O sedentarismo é a falta de exercício físico regular, e é também um dos maiores causadores de doenças em todas as classes sociais. Ele vem crescendo a cada ano no Brasil, pois cada vez mais as pessoas deixam de lado a prática de exercício físico, por não a considerar uma prioridade. Nas escolas não tem sido diferente, pois o número de crianças e adolescente sedentários também cresce a cada dia, aumentando assim o numero de casos de obesidade, diabetes, hipertensão arterial, etc... (CUREAU et al., 2012; SILVA JUNIOR, 2012; PINHO; BOTELHO; CALDEIRA, 2014; NOGUEIRA et al., 2014; CARNEIRO et al., 2017).

As artes marciais já vêm sendo desenvolvidas em alguns ambientes escolares, por programas de governo como o mais educação, e com todos os benefícios que a prática de arte marcial pode trazer, o taekwondo pode ser utilizado como uma forte ferramenta pedagógica de combate ao sedentarismo em escolas do ensino médio.

O Taekwondo é uma arte marcial que tem diversas técnicas de movimento que ajudam a desenvolver no praticante, disciplina, coordenação motora, flexibilidade, desenvolvimento cognitivo, força muscular, diminuição do percentual de gordura corporal e além da socialização com os colegas de equipe.

Apesar dos diversos benefícios que a prática do taekwondo pode trazer dentro das escolas, ainda pode-se perceber que existem poucos locais que o utilizam, pois muitos ainda consideram a prática de arte marcial como um meio de desenvolvimento da violência. Mas diversos estudos já tem mostrado que ao contrário desse pensamento preconceituoso, as artes marciais contribuem para a diminuição da violência e da agressividade em jovens que praticam, pois ajuda a promover a disciplina, respeito e integridade.

O objetivo deste trabalho foi demonstrar como o taekwondo pode contribuir para a formação de adolescentes ativos e saudáveis, também desenvolver projetos de taekwondo em escolas do ensino médio, promover a saúde no ambiente escolar através da prática do taekwondo e combater o sedentarismo, além de trazer comprovações científicas sobre os benefícios das artes marciais nas escolas, para assim, desmistificar a idéia de que as artes marciais possam tornar os praticantes, pessoas agressivas.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Riscos de uma vida sedentária

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (2006), a prática regular de atividade física previne o excesso de peso (reduzindo o risco de obesidade), auxilia na prevenção ou redução da hipertensão arterial e osteoporose, promove bem-estar, reduz o estresse, a ansiedade e a depressão. A atividade física também atua na redução do risco de mortes prematuras, diabetes tipo 2, cardiopatias, acidente vascular cerebral e câncer de cólon e mama. Especialmente em crianças e jovens, a atividade física interage positivamente com as estratégias para adoção de uma dieta saudável, desestimula o uso do álcool, das drogas e tabagismo, reduz a violência e promove a integração social.

A inatividade física resulta em maior custo econômico para o indivíduo, família e sociedade. O sedentarismo em crianças e adolescentes é considerado um problema de saúde pública devido à sua associação com a obesidade na infância e maior morbidade na idade adulta (FONSECA E VEIGA, 1998). As crianças tornaram-se menos ativas nas últimas décadas, incentivadas pelos avanços tecnológicos. Tem-se constatado uma relação positiva entre o tempo gasto assistindo televisão e o aumento da gordura corporal em escolares. (PINHO e PETROSKI, 1999).

De acordo com o Departamento de saúde e serviços Humanos (1996) a prática habitual de atividades físicas caracteriza-se como componente essencial para o estabelecimento de situação ideal de saúde. Em adultos, observam-se claras indicações no sentido de que menores níveis de prática de atividade física estão diretamente associados à elevada incidência de cardiopatias, diabetes, hipertensão, obesidade, osteoporose e alguns tipos de câncer. Pesquisa envolvendo mais de 40 estudos sugere que as doenças cardiovasculares são 1,9 vez mais provavelmente desenvolvidas em sujeitos menos ativos que nos mais ativos fisicamente (BERLIN E COLDITZ, 1990). Conforme o Centro de controle e Prevenção de Doenças (1991), entre portadores de fatores de risco predisponentes às disfunções crônico- degenerativas, a proporção de sujeitos classificados habitualmente como sedentários é significativamente maior que a de sujeitos ativos fisicamente

Embora as doenças crônicas-degenerativas e hipertensão arterial sistêmica apresentem maior prevalência em adultos do que em crianças ou adolescentes, há evidências na literatura que apontam índices preocupantes destas doenças em crianças e adolescentes relacionadas a

obesidade e sedentarismo (EISENMANN, 2001), e que, na sequência, induzem importantes limitações metabólicas e funcionais na idade adulta (TWISK, KEMPER, MECHELEN, 2000).

Barat et al (2005) aponta que a falta de políticas voltadas para desenvolvimento de projetos esportivos que agreguem grande número de crianças e adolescentes poderia minimizar o impacto do sedentarismo, diminuindo os riscos de obesidade e doenças relacionadas.

2.2 Surgimento das lutas

As lutas fazem parte da cultura corporal do movimento humano, desde que toda ação de ataque ou defesa para defesa pessoal ou sobrevivência, como a caça, utilizando ou não armas. As lutas podem ser de forma organizada como as modalidades conhecidas, ou instintiva, emanada da necessidade do ser humano em proteger a si mesmo (LANÇANOVA, 2006).

Segundo Breda (2010), o surgimento das lutas não é possível, uma vez que se trata de uma ação sociocultural que vem sendo modificada de geração em geração, dando novos significados ao longo do tempo. Com o tempo, as lutas foram aparecendo cada vez mais em outras manifestações sociais, como por exemplo, em rituais indígenas, na preparação de exércitos para guerras no Oriente e Grécia Antiga, como jogo e um exercício físico na Europa e como defesa- dissimulação, a capoeira, no Brasil (BREDA, 2010). Levando em consideração esses estudos podemos afirmar que desde que o homem se tornou racional ele já lutava para sua sobrevivência buscando formas de defesa e de ataque mais eficientes, criando assim ao longo dos tempos suas próprias técnicas de lutas. Lançanova (2006) afirma que as artes marciais sempre geraram muita discussão quanto à origem, o surgimento, e a criação.

2.3 Artes marciais e seus benefícios

As artes marciais têm como características o desenvolvimento espiritual, físico e técnico do praticante. O praticante de uma arte marcial nunca deve ferir o outro intencionalmente, mas deve estar preparado para a luta. O principal objetivo é o desenvolvimento motor e espiritual do praticante, buscando melhorar seu potencial próprio e amenizando a competitividade com o oponente (SIMPKINS e SIMPKINS, 2007). Os PCN's buscam definir as lutas como ações pedagógicas excluindo a violência nas práticas, mas também compreendendo valores e atitudes

circunscritos. Para esse documento oficial as lutas são definidas como disputas em que os oponentes devem ser vencidos com técnicas e estratégias de desequilíbrio, imobilização ou exclusão de um determinado espaço na combinação de ações de ataque e defesa. Os parâmetros destacam ainda que as lutas podem ser caracterizadas por uma regulamentação específica que busca punir atitudes de violência e deslealdade (BRASIL, 1997).

Segundo Junior e Junior (2011) pouco se discute no meio acadêmico e/ou profissional sobre os benefícios que as artes marciais oferecem para os alunos na Educação Física escolar, sejam eles de quaisquer idade, sexo, série, origem ou classe social. Através de estudos de revisões bibliográficas realizados sobre os benefícios das artes marciais no ambiente escolar e de acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais, é possível denotar que as artes marciais trazem grandes benefícios/melhorias para o ser humano tais como a melhora no condicionamento físico, o motor, o cognitivo, o social e o psicoafetivo.

Os diferentes significados atribuídos às Artes Marciais têm possibilitado seu conhecimento por várias classes da sociedade. Atualmente, podemos considerá-las atividade de lazer, exercício que visa o aumento da aptidão física, defesa pessoal, prática esportiva, além de serem constantemente associadas a um estilo de vida e orientadas por determinados valores culturais. Essas práticas ganham cada vez mais espaço em clubes esportivos, escolas, academias de ginástica entre outros ambientes, tornando-se suscetíveis a um “complexo e indeterminado processo de transformação” (GONÇALVES; SILVA, 2013).

As artes marciais de um modo geral, ajudam a aprimorar o ser humano e o seu desenvolvimento interior, ajudam a desenvolver o trabalho de base, a velocidade e aprimora a precisão dos pés e mãos, o equilíbrio, a força e a coordenação. Através de estudos filosóficos das artes marciais, dos treinamentos em conjunto tanto com colegas quanto com os professores, as crianças aprendem a se comportar mais controladamente na sociedade, aprendem a ter espírito de equipe, dentre outros aspectos (MONAHAN, 2007).

Qualquer atividade física tem benefícios comprovados no controle da ansiedade e manutenção da autoestima e até mesmo evitando a depressão. Assim, a prática do exercício físico vem sendo cada vez mais aceita como uma forma de promover a saúde e o bem-estar (BIDDLE; MUTRIE, 2001). Pode-se dizer que crianças que praticam artes marciais adquirem inúmeros benefícios de imediatos na saúde e aptidão física, melhorando a condição cardiorrespiratória, força muscular, flexibilidade e composição corporal, prevenindo males pertinentes na infância e adolescência. Acredita-se que a escola seja o ambiente mais apropriado para trabalhar e melhorar a saúde dos alunos, pois permite a interdisciplinaridade e educação

para saúde, pois os alunos enfrentam problemas semelhantes aos adultos como má alimentação e estilo de vida sedentário (PAGANI, et al, 2012).

As artes marciais não trabalham somente técnicas físicas para o corpo, mas também princípios filosóficos (MOTTA; RUFFONI, 2006). Ao se tratar do respeito ao local onde é praticada a luta, estão sendo trabalhados os componentes éticos do aluno, ao colocar o praticante em uma situação de respeito pelo local de treino, pelos colegas e pelo mestre, isso proporciona o controle dos instintos impulsivos de descontrole e violência, desenvolvendo uma cultura de autocontrole do aluno (HOKINO e CASAL, 2001).

2.4 O Taekwondo

O Taekwondo (TKD) é uma arte marcial coreana que, além de modalidade esportiva, constitui-se como filosofia que visa o desenvolvimento físico, moral e social em busca da perfeição (SANTOS et al., 2011). No entanto, também é considerado esporte olímpico, praticado por mais de 50 mil pessoas em 189 países filiados à World Taekwondo Federation (WTF) (SANT'ANA et al. 2009).

Como seguem os estudos, eles mostram a doutrina e a disciplina dessa arte marcial, que proporciona o bem estar e a melhora no relacionamento entre seus praticantes, e que o Taekwondo possui algumas regras básicas como:

[...] não é permitido agarrar, socar no rosto, atingir abaixo da linha da cintura ou empurrar adversário; vence o lutador que conseguir provocar um nocaute (queda do adversário sem que ele apresente condições de continuar a luta). Se esta situação não ocorrer até o final da luta, vence quem obtiver um maior número de pontos, que são conquistados através dos golpes; o golpe que corresponde ao chute na cabeça só é permitido para as lutas em que os dois praticantes são faixa-preta. Apesar de ser uma arte marcial, a mesma procura deixar os adversários em situações de igualdade, onde ambos respeitem um ao outro, sobretudo como ser humano. (SILVA e SOUZA, 2014, p. 03)

A progressão dos praticantes do Taekwondo é através de um sistema pré- definido de faixas, sendo capaz de provocar mudanças e incrementar orientações motivacionais distintas (WEISS e CHAUMETON, 1992). Foi iniciado o sistema de graduações as faixas aplicadas na Coreia na década de 1960, com três ou quatro cores.

Foram elaboradas centenas de outras graduações, de acordo com as condições e culturas de cada país. No Brasil, os primeiros mestres inventaram um sistema de graduação que parte da faixa branca a faixa preta, contido por dez graduações (gubs), sendo divididas em cinco principais (com faixas de cores determinadas: branca, amarela, verde, azul e vermelha) e 5 graduações intermediárias com faixas de cores misturadas (NEGRÃO, 2012).

A arte marcial foi elaborada com o intuito de proteger as fronteiras das cidades em conflitos na Coreia do Sul. Foi baseada na cultura oriental com os princípios de respeito e disciplina. Após as guerras, acabou sendo reconhecida como esporte, e foi inserida nas olimpíadas mais adiante, logo em seguida foram feitas as regras oficiais (CHEMELLO; BONONE, 2014).

O Significado literal da palavra Taekwondo é “o caminho dos pés e das mãos”. Pode também ser entendido como “o caminho do desenvolvimento através do treinamento dos pés e das mãos”. Foi estruturado para ajudar na formação física, mental e espiritual das forças armadas da Coreia do Sul e, frequentemente, de todo o povo coreano. (NEGRÃO, 2012).

Além do desenvolvimento físico proporcionado pelo treinamento, a modalidade também exerce grande influência na formação do cidadão através dos seus princípios básicos: cortesia, integridade, perseverança, autocontrole e espírito indomável. Santos et. al. (2011) e Kim (1995) apud Diniz e Del Vecchio (2013, p. 20). Com isso, a criança e o adolescente poderão ter uma maior consciência corporal, pois os movimentos básicos de lutas irão proporcionar desenvolvimentos motores, cognitivos e afetivos – sociais, pois, a partir do momento que a criança entrar em sintonia com seu próprio corpo, será um ser humano mais evoluído. (GERMANO e MOURA, 2011, p. 08)

3 METODOLOGIA

Para a realização do trabalho foi elaborada uma pesquisa de revisão bibliográfica com a temática dos benefícios das artes marciais e do taekwondo no combate ao sedentarismo. As buscas foram realizadas nas bases de dados da Scielo, Periódicos Capes, Revista de Educação Física, Google Acadêmico e PubMed. As palavras chaves inseridas foram: “sedentarismo”, “arte marcial”, “taekwondo”, “escola”.

Primeiramente foram realizadas leituras exploratórias, onde o objetivo foi encontrar e organizar os artigos relacionados ao assunto. Depois de encontrados, foi realizada uma leitura, para selecionar quais dos artigos encontrados servem de base para o trabalho.

Por fim foi realizada a leitura interpretativa, objetivando relacionar a temática abordada com o objetivo deste trabalho.

4 DESENVOLVIMENTO

A prática do taekwondo exige um bom condicionamento físico dos atletas, pois a execução de seus golpes necessita de força e resistência muscular, flexibilidade, agilidade, grandes amplitudes, coordenação motora e expressão corporal, havendo nos combates movimentos de alta potência muscular e atos reflexos e o uso de bases trocadas durante o combate, então as pessoas que começam a praticar logo deixam a vida sedentária, já que o esporte exige atividade física intensa (MOREIRA et al, 2013; NEVE et al, 2011).

No que se refere ao esporte Taekwondo, a maioria dos trabalhos encontrados abordam aspectos fisiológicos (TSAI, et al., 2011), aspectos biomecânicos (FONG, 2011), ocorrência de lesões e de seus mecanismos (LYSTAD, 2009), formas de treinamento, bem como a estruturação de categorias do esporte. (PIMENTA, 2009).

A flexibilidade é uma das estratégias de treinamento que aperfeiçoa o aprimoramento de técnicas esportivas e é um fator de prevenção no esporte, (VEIGA, 2011) é tida como necessária para a prática do Taekwondo. O treinamento da flexibilidade é feita através do alongamento muscular e é bastante incentivado e trabalhado nas aulas de Taekwondo, especialmente em membros inferiores. (VIEIRA, 2008). Pesquisas mostram que os sedentários apresentam encurtamento da cadeia muscular posterior, levando em conta a falta de treinamento direcionado a alongar a cadeia muscular posterior.

Segundo Machado Neto (2010), o desenvolvimento psicomotor pode ser significativamente formado através dos movimentos riquíssimos que a luta e as artes marciais possuem. Os movimentos das lutas e os movimentos de lateralidade e coordenação motora estão bem relacionados, o que caracteriza um dos principais itens a serem trabalhados por meio das lutas. Em relação aos conhecimentos corporais, os movimentos básicos de lutas estão relacionados às práticas corporais, e quando utilizados com caráter utilitário ou lúdico, as lutas visam combinar o aumento da eficiência dos movimentos corporais com a busca as satisfação e do prazer em executar os movimentos de luta (GERMANO, MOURA, 2011).

A luta proporciona movimentos que estimulam a psicomotricidade das crianças nas aulas de educação física. As lutas marciais apresentam uma forma estabelecida de movimentos, às vezes em maior ou menor quantidade de movimentos, e às vezes com movimentos mais estáticos. (MACHADO NETO, 2010).

Os movimentos de luta podem auxiliar no desenvolvimento de uma maior consciência corporal e cognitiva, pois a criança passa a conhecer melhor seu corpo, e assim entra em harmonia com ele e desenvolve melhor noção de espaço e tempo.

Segundo Gomes, (2014) as artes marciais além de trazerem vários benefícios físicos, motores, sociais e cognitivos estimulam o aluno a enfrentar as dificuldades cotidianas preparando-o para vida, daí a importância do início da atividade física em detrimento do sedentarismo.

As práticas esportivas de lutas são uma excelente oportunidade de aproximar a escola ao aluno. Ainda que muitos profissionais possam enxergar as artes marciais como atividade que estimula a violência, estudos comprovam que a prática desta modalidade auxilia no comportamento agressivo dos alunos, tornando alunos menos violentos.

As artes marciais contribuem para a diminuição da agressividade dos praticantes, além de trabalhar os aspectos psicomotores. Ela vem crescendo cada vez mais dentro da sociedade e sendo buscada por diversas classes sociais e todas faixas etárias. As artes marciais não só se vivencia na pratica, também pode ser abordada de forma teórica, através de registros históricos das modalidades existentes relacionando a seus valores éticos e culturais. As artes marciais devem ser incluídas nos planos de aula dos professores de educação física servindo como instrumento de auxílio pedagógico. O ato de lutar deve ser incluído no contexto histórico social cultural do homem, já que o homem dependia da luta para sua sobrevivência desde a pré-história (FERREIRA, 2006).

As artes marciais de um modo geral ajudam a aprimorar o ser humano e o seu desenvolvimento interior, ajudam a desenvolver o trabalho de base, a velocidade e aprimora a precisão dos pés e mãos, o equilíbrio, a força e a coordenação. Através de estudos filosóficos das artes marciais, dos treinamentos em conjunto tanto com colegas quanto com os professores, as crianças aprendem a se comportar mais controladamente na sociedade, aprendem a ter espírito de equipe, dentre outros aspectos (MONAHAN, 2007).

Qualquer atividade física tem benefícios comprovados no controle da ansiedade e manutenção da autoestima e até mesmo evitando a depressão. Assim, a prática do exercício físico vem sendo cada vez mais aceita como uma forma de promover a saúde e o bem-estar (BIDDLE; MUTRIE, 2001).

Acredita-se que a escola seja o ambiente mais apropriado para trabalhar e melhorar a saúde dos alunos, pois permite a interdisciplinaridade e educação para saúde, pois os alunos enfrentam problemas semelhantes aos adultos como má alimentação e estilo de vida sedentário.

Pode se dizer que crianças que praticam artes marciais adquirem inúmeros benefícios de imediatos na saúde e aptidão física, melhorando a condição cardiorrespiratória, força muscular, flexibilidade e composição corporal, prevenindo males pertinentes na infância e adolescência. (PAGANI, et al, 2012).

De acordo com Junior e Junior (2011) pouco se discute no meio acadêmico e/ou profissional sobre os benefícios que as artes marciais oferecem para os alunos na Educação Física escolar, sejam eles de quaisquer idade, sexo, série, origem ou classe social. Através de estudos de revisões bibliográficas realizados sobre os benefícios das artes marciais no ambiente escolar e de acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais, é possível denotar que as artes marciais trazem grandes benefícios/melhorias para o ser humano tais como a melhora no condicionamento físico, o motor, o cognitivo, o social e o psicoafetivo.

Segundo Correa (2011) mesmo que muitos autores versem sobre a inclusão das lutas nas aulas, inclusive destacando seus benefícios, estudos apontam que há uma carência de material que subsidie o professor de educação física na inclusão das lutas no ambiente escolar, mesmo que muitos autores versem sobre a inclusão das lutas nas aulas, inclusive destacando seus benefícios.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste estudo pode-se perceber que as lutas apresentam muitos benefícios para a prática da educação física e que os problemas que impedem sua implementação devem ser combatidos em prol da diminuição do sedentarismo.

Recomenda-se que as instituições de ensino oportunizem vivências relacionadas ao Taekwondo, e uma divulgação mais abrangente com relação a trabalhos que envolvam lutas como estratégia pedagógica, levando verdadeiras informações sobre a prática de artes marciais e sua contribuição no combate ao sedentarismo nas escolas.

O presente trabalho de revisão bibliográfica mostra que mesmo com os benefícios tais como: aprimoramento do físico, desenvolvimento da mente, melhora na capacidade de resolver problemas, diminuição do índice de agressividade, aprimoramento da coordenação motora, social e afetivo, melhora na flexibilidade e força muscular, entre outros benefícios, as artes marciais ainda é um tema pouco utilizado nas escolas.

REFERÊNCIAS

- BARATA, V. F.; GASTALDI, A.C.; MAYER, A.F.; SOLOGUREN, M.J.J.; Avaliação das equações de referência para predição da distância percorrida no teste de caminhada de seis minutos em idosos saudáveis brasileiros. **Rev Bras Fisioter**, 9(2):165-71, 2005.
- BERLIN JA, COLDITZ GA. A meta-analysis of physical activity in the prevention of coronary heart disease. **Am J Epidemiol** 1990;132:612-28.
- BIDDLE, S; MUTRIE, N. Psychology of physical activity: Determinants, Wellbeing and interventions. London: Routledge, 2001.
- BRASIL, MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO E CULTURA. **Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física**. Brasília: MEC, 1997.
- BREDA. M. et al, **Pedagogia do esporte aplicada às lutas**. São Paulo, SP: Phorte, 2010.
- CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. Prevalence of sedentary lifestyle: behavioral risk factor surveillance system, USA, 1991.
- CAMPOS FAD, BERTUZZI R, DOURADO AC, SANTOS VGF, FRANCHINI, E. Energy demands in taekwondo athletes during combat simulation. **Eur J Appl Physiol**. 2012; 112:4, 1221-1228. 18.
- FONG SSM, FU S, NG GY. Taekwondo training speeds up the development of balance and sensory functions in young adolescents. **J Sci Med Sport**. 2011; 15(1): 64-68. 19.
- CHEMELLO, GIANCARLO; BONONE, CARLOS GABRIEL GALLINA. Taekwondo—escola—família: comportamentos e atitudes de atletas da cidade de São Marcos—RS. **DO CORPO: ciências e artes**, v. 4, n. 1, 2014.
- CORREA, Edimara Antunes. Alternativas Pedagógicas para a Inclusão das lutas na Educação Física escolar. SC. 2011. 50 f. Monografia (Graduação em Educação Física) – Universidade do Sul de Santa Catarina, Tubarão, 2011.

EISENMANN JC. Physical activity and cardiovascular disease risk factors in children and adolescents: an overview. *Can J Cardiol* 2004;20:295-301.

FERREIRA, H. As lutas na educação física escolar. **Revista de Educação Física** - n. 135, p. 36-44, 2006.

FONSECA VM, SICHIERI R, VEIGA GV. Fatores associados à obesidade em adolescentes. **Rev Saude Publica**. 1998;32(6):541-9.

GOMES,V; GONÇALVES, S. O ensino de lutas como conteúdo da educação física escolar. **Revista @rgumentam**. Faculdade Sudamérica. v.6, p. 181-196, 2014.

GERMANO, Rafael Ribeiro. MOURA, Helder Barra de. A importância dos movimentos básicos de lutas para as crianças na educação física escolar. **Revista Eletrônica da Faculdade Metodista Curso de Educação Física**. n.10, jan./jun. 2011.

GONÇALVES, A., SILVA M. Artes marciais e lutas: uma análise da produção de saberes no campo discursivo da educação física brasileira. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Florianópolis**, v. 35, n. 3, p. 657-671, 2013.

HOKINO, M. H.; CASAL, H. M. V. A aprendizagem do judô e os níveis de raiva e agressividade. EDF Esporte.com, **Revista Digital**, Buenos Aires, Ano 6, n. 31, 2001.

JUNIOR, S.R; CHAVES J; HAMILTON C. L. Possibilidades das Lutas como Conteúdo nas Educação Física Escolar: O confronto em uma abordagem pedagógica com alunos da 6ª série em um colégio estadual do município de Guarapuava-PR. **Cadernos de Formação RBCE**, p. 69-80, 2011.

KIM, J. Y. Arte Marcial Coreana – Taekwondo: Editora Thirê Ltda, v. 1, 1995.

LANÇANOVA, J. E. S. - Lutas na Educação Física Escolar: alternativas pedagógicas. 2006. 70 f. Monografia (Licenciatura em Educação Física) – Universidade da Região da Campanha,

Alegrete, 2006.

LYSTAD RP, POLLARD H, GRAHAM PL. Epidemiology of injuries in competition taekwondo: a meta-analysis of observational studies. **J Sci Med Sport**. 2009; 12(6): 614-621. 20.

MACHADO NETO, Guilherme Aurélio. Luta e Arte marcial: movimentos que ajudam no desenvolvimento psicomotor. 2010.

MONAHAN, M. The Practice of Self-Overcoming: Nietzschean Reflections on the Martial Arts. **Journal of the Philosophy of Sport**, n. 4, p. 39-51, 2007.

MOREIRA PVS, TEODORO BG, SANTOS SS. Efeito agudo do alongamento passivo e na rapidez do chute de taekwondo dollio chagui. **Efdeportes**. 2011;152.

MOTTA, A; RUFFONI, R. Lutas na infância: uma reflexão pedagógica. Rio de Janeiro: Labesporte, 2006.

NEGRÃO, Carlos. Taekwondo fundamental. São Paulo: Prata Editora, 2012.

NEVES LR, KONISHI DK, NOGUEIRA DV, OSÓRIO RAL. Análise isocinética em praticantes de Taekwondo e em indivíduos sedentários. In: XIII Encontro Latino Americano de Iniciação Científica e IX Encontro Latino Americano de Pós-Graduação. 2011. UNIVAP – Universidade do Vale do Paraíba. Anais. São José dos Campos. 2011.

OLIVEIRA MCL, SILVA AA. As lesões mais frequentes no Taekwondo: uma revisão da literatura. **Rev Cien Sau**. 2008; n. especial: p. 8. 21.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (OMS). O papel da atividade física no Envelhecimento saudável. Florianópolis, 2006.

PAGANI, M.; ANDREOLA, R. Lutas na escola: judô como opção de educação física para o ensino fundamental no município de sorriso-MT. **Revista Científica da Faculdade de**

Educação e Meio Ambiente n.3, v.2, p.40-56, 2012.

PIMENTA T, MARCHI JR W. A constituição de um subcampo do esporte: o caso do Taekwondo. *Movimento*. 2009; 15(1): 193-215.

PINHO RA, PETROSKI EL. Nível habitual de atividade física e equilíbrio energético de adolescentes. **Rev Bras Ativ Fis Saude**. 1999;4(2):5-16.

SANTOS, K. S. ; SILVA, R. V. ; CARVALHO NETO, A. F. LOPES, C. A. A. Representação social do taekwondo: ET 07, Cultura e Processos Educacionais, 2011.

SANT'ANA, J. ; SILVA, J. F. ; GUGLIERMO, L. G. A. Variáveis Fisiológicas identificadas em Teste Progressivo Específico para Taekwondo. *Motriz*,v.15 n.3, p.611 – 620, 2009.

SILVA, C. V.; SOUZA, P. I. M. M. A contribuição do taekwondo na formação e no desenvolvimento dos alunos enquanto cidadãos. Associação Internacional de Pesquisa na Graduação em Pedagogia (AINPGP) Santa Maria/RS – Brasil, p. 01-08, 30 de julho a 01 de agosto de 2014.

SIMPKINS, C. A.; SIMPKINS, A.M. Confucianism and the asian martial traditions. **Journal of Asian Marrial Arts**, v. 16, n. 1, 2007.

TSAI ML, KO MH, CHANG CK, CHOU KM, FANG SH. Impact of intense training and rapid weight changes on salivary parameters in elite female Taekwondo athletes. **Scand J Med Sci Sports**. 2011; 21(6): 758-764. 17.

TWISK JW, KEMPER HC, VAN MECHELEN W. Tracking of activity and fitness and the relationship with cardiovascular disease risk factors. **Med Sci Sports Exerc** 2000; 32:1456-61.

US DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services. Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996.

VIEIRA CA, ROMAN EP. A importância da flexibilidade no Taekwondo. Figh Mag. 2008; 19: 50-51. 22.

WEISS, M. R.; CHAUMETON, N. Motivational orientations in sport In TS Horn (Ed.), Advances insport psychology (pp. 61-99). Champaign, IL: Human Kinetics, 1992.